ISSN: 2358-8829

ABSTINÊNCIA DIGITAL ENTRE ADOLESCENTES NO CONTEXTO ESCOLAR: IMPACTOS NA ATENÇÃO E NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Natália Marques Adelino [1]
Lilyan Rodrigues Ferreira [2]
Livânia Beltrão Tavares[3]

1. INTRODUÇÃO

A presença dos smartphones no cotidiano de adolescentes transformou as formas de comunicação, lazer e acesso à informação, mas também trouxe novos desafios para a escola, especialmente pela competição entre estímulos digitais e atividades pedagógicas. No Brasil, uma revisão sistemática com metanálise de 28 estudos nacionais estimou que 70,9% dos adolescentes apresentam tempo excessivo de tela (Schaan et al., 2019), índice que chegou a 79,5% em João Pessoa, na Paraíba (Lucena et al., 2015), e a 74,4% em escolas estaduais de Curitiba (Antoniassi et al., 2024). Diante desse cenário, a abstinência digital, entendida como a interrupção ou redução deliberada do uso de dispositivos digitais, ganha destaque, sobretudo diante das políticas de restrição de celulares nas escolas. Diversos países adotaram medidas desse tipo, e o Brasil regulamentou o uso de celulares no ambiente escolar por meio da Lei nº 15.100/2025 (Brasil, 2025). Contudo, a literatura ainda apresenta resultados heterogêneos sobre a efetividade dessas medidas, e apenas 13,1% dos estudos brasileiros sobre comportamento sedentário em adolescentes têm desenho experimental (Silva Filho et al., 2020).

Essa lacuna justifica a necessidade de reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis. Assim, este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa de literatura, as evidências nacionais e internacionais sobre os impactos da abstinência e da redução do uso de smartphones, no contexto escolar, sobre a atenção e a aprendizagem de adolescentes, caracterizando a hiperconectividade, a relação entre

[1] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, nataliamarques.a.psi@gmail.com;
[2] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, lilyanrodriguespsi@gmail.com;
[3] Professora orientadora - Doutora pela Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), livania@servidor.uepb.edu.br

ISSN: 2358-8829

smartphone, atenção e desempenho e os efeitos das políticas de restrição. Os resultados indicam que a checagem frequente do celular se associa a menor controle cognitivo e que o uso não escolar durante as tarefas se relaciona a pior desempenho, enquanto as restrições reduzem o uso na escola, mas têm efeitos inconclusivos sobre a aprendizagem. Conclui-se que a restrição, isoladamente, não garante a autorregulação digital, devendo ser associada a outras estratégias educativas.

2. METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, sobre o uso de smartphones por adolescentes e suas relações com a atenção, a aprendizagem e as restrições no ambiente escolar. A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed/PubMed Central, ScienceDirect, JAMA Network, Frontiers e Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, com descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos, como tempo de tela, adolescentes, smartphone, distração digital, desempenho acadêmico, screen time, school phone ban e problematic smartphone use. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2026, com adolescentes ou amostras que os contemplassem, que abordassem pelo menos um dos eixos temáticos e disponibilizassem resumo ou texto completo; excluíram-se estudos exclusivamente com adultos ou sem relação com o contexto educacional. Ao final, 15 estudos foram selecionados, seis brasileiros e nove internacionais, com diferentes delineamentos metodológicos. Os estudos foram organizados em uma matriz de síntese e agrupados em quatro categorias: hiperconectividade e tempo de tela; atenção, distração e aprendizagem; restrição escolar de smartphones; e intervenções e autorregulação digital. Por utilizar dados secundários publicamente disponíveis, a pesquisa dispensou apreciação por comitê de ética.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Hiperconectividade e tempo de tela na adolescência

O tempo de tela é o indicador mais utilizado para mensurar o comportamento digital de adolescentes no Brasil (Silva Filho et al., 2020). Em geral, considera-se excessivo o uso de dispositivos de tela por mais de duas horas diárias em atividades de lazer. Pesquisas nacionais mostram que a maioria dos adolescentes ultrapassa esse limite, configurando um quadro de hiperconectividade (Schann et al., 2019; Lucena et al., 2015).

ISSN: 2358-8829

No entanto, o conceito de "tempo de tela" vem sendo problematizado. Um estudo longitudinal de três anos com adolescentes de Londrina-PR acompanhou separadamente TV, videogame, smartphone, tablet e computador, demonstrando que cada dispositivo apresenta padrões próprios de uso (Freitas et al., 2026). Isso indica que o smartphone, por ser portátil e estar sempre disponível, pode ter implicações distintas das de outras telas, especialmente no ambiente escolar.

3.2 Atenção, controle cognitivo e distração digital

A atenção é um recurso cognitivo limitado, e o controle cognitivo corresponde à capacidade de manter o foco em um objetivo e inibir estímulos concorrentes. O smartphone, com notificações constantes e conteúdos de recompensa imediata, funciona como um forte competidor por esse recurso.

A distração digital pode ser compreendida como o desvio da atenção de uma tarefa principal para atividades digitais não relacionadas a ela. Nesse sentido, a literatura diferencia o uso acadêmico do smartphone de seu uso *off-task*, isto é, durante tarefas que exigem concentração, mas com finalidades alheias a elas (Pyhältö et al., 2025). Essa distinção é central: o problema não está na tecnologia em si, mas na competição pela atenção (Li; Chen, 2026).

3.3 Uso problemático e autorregulação digital

O uso problemático do smartphone refere-se a um padrão de utilização marcado por dificuldade de controle, prejuízos em atividades cotidianas e persistência apesar das consequências negativas. Estudos recentes defendem que o risco não deve ser medido apenas pelo número de horas, mas também pela dificuldade de interromper o uso e de autorregular o próprio comportamento digital (Dong; He; Wei, 2026). A autorregulação envolve a capacidade do estudante de planejar, monitorar e ajustar seu comportamento em função de objetivos. Na adolescência, período em que as funções executivas ainda estão em desenvolvimento, essa capacidade é particularmente vulnerável aos estímulos digitais (Colakoglu; Van Golen, 2026).

3.4 Abstinência digital e políticas escolares

A abstinência digital pode ocorrer de forma voluntária, quando o próprio indivíduo decide se desconectar, ou de forma regulada, quando instituições estabelecem limites ao uso. No contexto escolar, ela se materializa principalmente nas políticas de proibição ou restrição de celulares durante o período de aulas. Essas políticas partem do pressuposto de que reduzir

ISSN: 2358-8829

o acesso ao aparelho diminui as distrações e favorece a aprendizagem e as relações sociais. Contudo, a efetividade dessas medidas depende de fatores como a forma de implementação, o envolvimento da comunidade escolar e a continuidade dos hábitos digitais fora da escola (Goodyear et al., 2025; King et al., 2024).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Hiperconectividade e tempo de tela

Estudos brasileiros identificaram elevada prevalência de tempo excessivo de tela entre adolescentes: 79,5% em Lucena et al. (2015), 70,9% em Schaan et al. (2019) e 74,4% em Antoniassi et al. (2024). Freitas et al. (2026) também observaram crescimento do uso de smartphones e telas portáteis ao longo de três anos. Esses resultados evidenciam a ampla presença dos dispositivos digitais na adolescência e as mudanças nos padrões de utilização.

4.2 Atenção, distração e aprendizagem

Telzer e Burnell (2026) identificaram associação entre maior frequência de verificação do celular na escola e menor controle cognitivo. Paterna et al. (2024) encontraram uma pequena associação negativa entre uso problemático de smartphones e desempenho acadêmico, enquanto Pyhältö et al. (2025) relacionaram o uso não acadêmico durante tarefas escolares a pior desempenho. Li e Chen (2026) associaram a distração digital à redução do engajamento acadêmico, e Dong, He e Wei (2026) relacionaram a dificuldade de desconexão à menor motivação e às menores médias escolares. Colakoglu e van Golen (2026) também identificaram relações entre uso excessivo, menor capacidade de atenção e pior sono. Em conjunto, os achados sugerem que a frequência de uso, as distrações e a dificuldade de desconexão são aspectos relevantes, embora as associações não comprovem causalidade.

4.3 Restrição escolar de smartphones

Goodyear et al. (2025) observaram menor uso de celulares durante as aulas em escolas com políticas restritivas, mas sem diferenças significativas no desempenho acadêmico ou em diversos indicadores de bem-estar. King et al. (2024) também não encontraram diferenças significativas no engajamento acadêmico e no uso problemático. Por outro lado, Baggio et al. (2025) identificaram uma pequena redução do sofrimento psicológico e das emoções negativas associada à proibição. Portanto, as restrições podem reduzir o uso escolar, mas seus benefícios mais amplos permanecem incertos.

4.4 Intervenções e autorregulação digital

ISSN: 2358-8829

Silva Filho et al. (2020) identificaram falta de padronização nas medidas de tempo de tela e escassez de estudos experimentais. Santos et al. (2023) não observaram mudanças comportamentais significativas após uma intervenção escolar, embora o conhecimento das recomendações estivesse associado à maior intenção de reduzir o uso da televisão. Esses resultados indicam que a informação, isoladamente, pode não ser suficiente para modificar hábitos digitais.

Assim, estratégias de autorregulação e abstinência digital constituem possibilidades para futuras investigações. Entretanto, os estudos analisados ainda não permitem afirmar que a abstinência digital melhore diretamente a atenção e a aprendizagem. São necessários estudos experimentais que avaliem seus efeitos em adolescentes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a frequência de checagem dos smartphones pode estar associada a um menor controle cognitivo, enquanto o uso não escolar durante as tarefas pode se relacionar a um pior desempenho. Embora as restrições reduzem o uso de dispositivos nas escolas, seus efeitos sobre a aprendizagem ainda não são conclusivos. Na prática, os achados podem subsidiar ações educativas voltadas à redução de distrações, à conscientização sobre hábitos digitais e ao desenvolvimento da autorregulação em adolescentes. Por fim, faz-se necessário estudos que avaliem os efeitos dessas intervenções sobre a atenção sustentada, o engajamento e o desempenho escolar, contribuindo para práticas profissionais fundamentadas em evidências.

Palavras-chave: Abstinência digital; Smartphone; Atenção; Aprendizagem; Adolescentes.

REFERÊNCIAS

ANTONIASSI, S. G.; MACHADO, C. O.; SANTOS, D. S.; SANTOS, L.; HÖFELMANN, D. A. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, e00022023, 2024. DOI: 10.1590/1413-81232024291.00022023.

BAGGIO, S. et al. Psychological consequences of school mobile phone bans: emulated trial of a natural experiment in South Australia. **Computers in Human Behavior**, v. 172, 108767, 2025. DOI: 10.1016/j.chb.2025.108767.

BRASIL. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. **Diário Oficial da União: seção 1**, Brasília, DF, p. 3, 14 jan. 2025.

COLAKOGLU, D.; VAN GOLEN, C. Digital distraction and adolescent development: a narrative review of smartphone use, cognitive effects, and policy interventions. **Frontiers in Psychology**, v. 17, 1832219, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1832219.

DONG, M.; HE, H.; WEI, B. When digital engagement becomes dysregulated: associations with aggression, achievement motivation, and academic performance in adolescents. **Frontiers in Public Health**, v. 14, 1896602, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1896602.

FREITAS, M. C. M. et al. Screen time tracking across electronic devices in school-aged adolescents: a three-year longitudinal study. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 31, n. 5, e08622024, 2026. DOI: 10.1590/1413-81232026315.08622024.

GOODYEAR, V. A. et al. School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. **The Lancet Regional Health – Europe**, v. 51, 101211, 2025. DOI: 10.1016/j.lanepe.2025.101211.

KING, D. L.; RADUNZ, M.; GALANIS, C. R.; QUINNEY, B.; WADE, T. "Phones off while school's on": evaluating problematic phone use and the social, wellbeing, and academic effects of banning phones in schools. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 13, n. 4, p. 913-922, 2024. DOI: 10.1556/2006.2024.00058.

LI, X.; CHEN, L. Smartphones in the classroom: power tool or source of distraction? Evidence from a cross-lagged panel study. **Frontiers in Psychology**, v. 17, 1831165, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1831165.

LUCENA, J. M. S.; CHENG, L. A.; CAVALCANTE, T. L. M.; SILVA, V. A.; FARIAS JÚNIOR, J. C. Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 4, p. 407-414, 2015. DOI: 10.1016/j.rppede.2015.08.014.

PATERNA, A.; ALCARAZ-IBÁÑEZ, M.; AGUILAR-PARRA, J. M.; SALAVERA, C.; DEMETROVICS, Z.; GRIFFITHS, M. D. Problematic smartphone use and academic achievement: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 13, n. 2, p. 313-326, 2024. DOI: 10.1556/2006.2024.00014.

PYHÄLTÖ, K.; REKOLA, H.; SALOVUORI, S.; KOSOLA, S.; ANTTILA, H. The relationship between academic achievement and off-task social media and smartphone usage: evidence from a systematic literature review. **Acta Psychologica**, v. 260, 105645, 2025. DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.105645.

SANTOS, P. C.; BANDEIRA, A. S.; COSTA, B. G. G.; SOUSA, A. C. F. C.; SILVA, K. S. Da conscientização à ação: efeitos de uma intervenção escolar nos estágios de mudança de comportamento para assistir TV e no conhecimento das diretrizes de tempo de tela em adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, p. 1-9, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.28e0314.

SCHAAN, C. W.; CUREAU, F. V.; SBARAINI, M.; SPARRENBERGER, K.; KOHL, H. W.; SCHAAN, B. D. Prevalence of excessive screen time and TV viewing among Brazilian adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Jornal de Pediatria**, v. 95, n. 2, p. 155-165, 2019. DOI: 10.1016/j.jped.2018.04.011.

SILVA FILHO, R. C. S.; LEMES, T. M. M. A.; SASAKI, J. E.; GORDIA, A. P.; ANDAKI, A. C. R. Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-13, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0139.

TELZER, E. H.; BURNELL, K. Smartphone use during school hours and association with cognitive control in youths aged 11 to 18 years. **JAMA Network Open**, v. 9, n. 3, e261092, 2026. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2026.1092.